

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE (PRP) 2021-2025

Procedure per
l'implementazione del
progetto Muovinsieme/pause
attive

Incontro con i docenti referenti del
Progetto Muovinsieme/pause attive



Indice



1. **Che cos'è Muovinsieme?**
2. **Perché l'attività fisica è importante e qual è il livello raccomandato di attività fisica ad ogni età?**
3. **Elementi importanti per l'avvio di Muovinsieme**
4. **Pause attive e merenda sana**

1. Che cos'è Muovinsieme?



Muovinsieme: cos'è e come nasce



- E' un progetto che coniuga la **pratica dell'attività fisica** (il camminare a passo svelto) con la possibilità di **apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica all'aperto)**, favorendo e valorizzando anche gli aspetti di socializzazione e relazionali.
- Il progetto prevede che, dalle 3 alle 5 volte a settimana, durante l'orario scolastico, gli alunni accompagnati dagli insegnanti, escano per 15-20 minuti dall'edificio scolastico per **coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto (andatura di 5-5,5 km/ora)**, senza scoraggiarsi per le condizioni meteo avverse.

L'iniziativa si collega ad un progetto internazionale denominato «Daily Mile» (www.thedailymile.it) di comprovata efficacia: è stato dimostrato, in un campione di bambini, che percorrere un miglio al giorno a passo svelto migliora la forma fisica e determina una diminuzione del tempo sedentario, con ripercussioni positive su: composizione corporea, sonno, dieta, concentrazione, umore e benessere generale.



Muovinsieme in Italia e nel Lazio



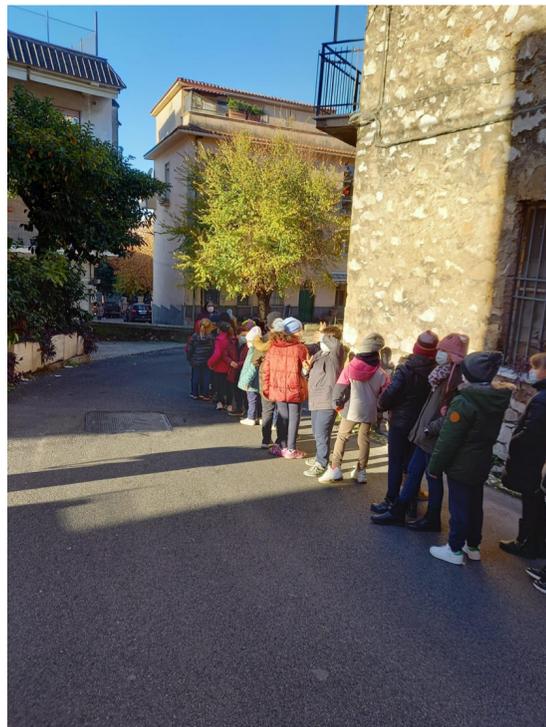
- Nel 2019, è partito il progetto interregionale «**Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo**», finanziato dal Ministero della Salute. Il progetto ha coinvolto scuole ed ASL di Piemonte, Lazio, Puglia e Friuli Venezia-Giulia.
- Nell'a.s. 2021/2022 il progetto è stato quindi «testato» in oltre 10 Istituti Comprensivi collocati nel territorio delle ASL Roma 2, Roma 5 e Latina.
- Nel 2021 Muovinsieme è stato inserito nel **Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025**, nell'ambito del programma «Scuole che Promuovono salute».

A inizio settembre 2022, oltre 90 Istituti Comprensivi collocati sul territorio del Lazio hanno aderito al progetto Muovinsieme/pause attive.



OBIETTIVI SPECIFICI

- Camminare per un miglio al giorno (circa 1.600 m, andatura media 5,5 Km/h- passo svelto-veloce*) pari a circa un terzo del livello di attività fisica giornaliero di un bambino
- Migliorare le relazioni interpersonali
- Didattica outdoor
- Acquisire conoscenze e competenze per uno stile di vita attivo e salutare
- Attivare e consolidare alleanze con la Comunità



***passo veloce** è considerato quello in cui il battito cardiaco raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima (calcolata con la formula: $220 - \text{la tua età} = \text{frequenza massima cardiaca}$).

Altre fonti lo identificano come un passo che consenta di parlare, ma non di cantare.

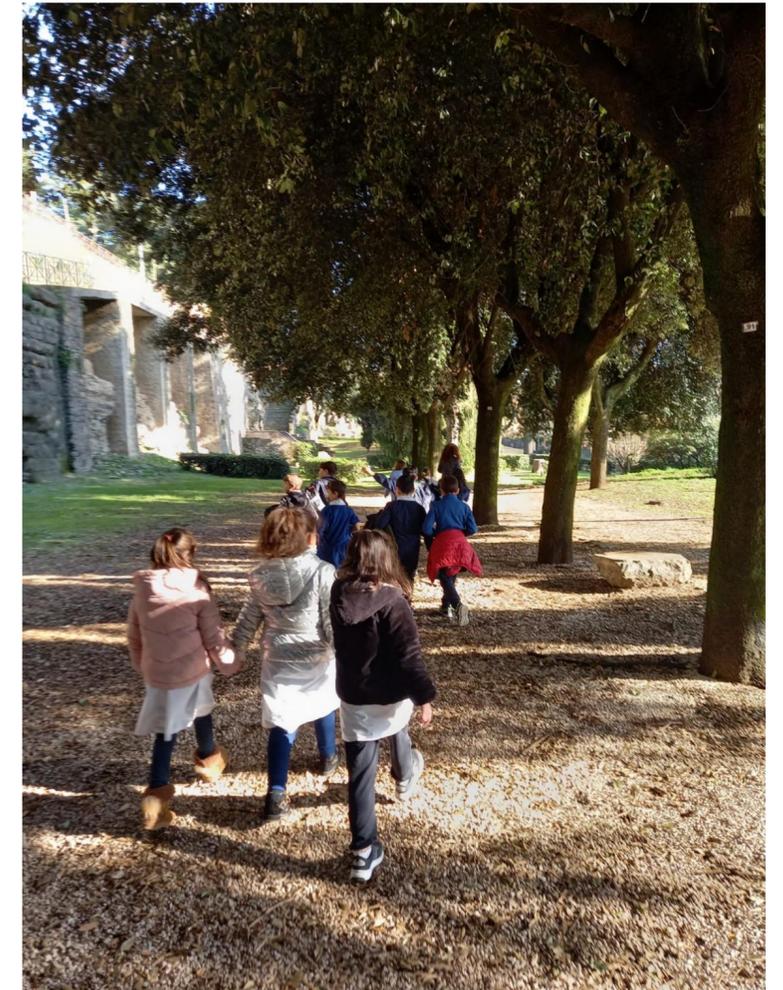
I PROTAGONISTI

- I bambini sono i beneficiari dell'intervento che però richiede il coinvolgimento di:
 - DS, insegnanti e altro personale scolastico
 - Amministrazione Locale
 - Famiglie e delle Associazioni del territorio



PUNTI DI FORZA

- Convergenza di obiettivi comuni tra ASL e SCUOLA: salute ed educazione
- Condivisione e alleanza con i diversi portatori di interesse: Amministrazioni locali, Associazioni, Famiglie



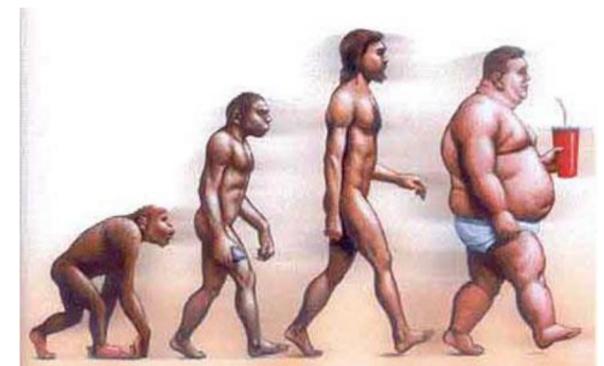
2. Perché l'attività fisica è importante e qual è il livello raccomandato di attività fisica ad ogni età?



Perché è importante fare attività fisica



- Perché siamo programmati geneticamente per fare molta attività fisica (per scappare dai predatori, per cacciare, per procurarci il cibo ecc.) e quindi la scarsa attività fisica fa male all'organismo
- Perché oggi si mangia di più e si mangiano alimenti a maggiore contenuto calorico per cui, per avere un bilancio energetico in pareggio, bisogna fare più attività motoria



Definizione di Attività Fisica



- ❑ **L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo".**
- ❑ In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.
- ❑ **L'OMS ha definito per ogni età dei livelli «raccomandati» di attività fisica.**

Quanta attività fisica: bambini e ragazzi



Secondo le indicazioni dell'OMS:

Tra i due e i quattro anni di età: almeno tre ore di attività fisica giornaliera, di cui almeno una di forte intensità e 10-13 ore di sonno totale.

I bambini e gli adolescenti di età compresa tra 5 e 17 anni, devono praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno tre volte a settimana.

Muovinsieme garantisce almeno 1/3 dell'attività fisica giornaliera raccomandata

Quanta attività fisica: adulti

Per gli adulti



- Un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte a settimana.
- Ciò può essere realizzato, ad esempio, attraverso cinque sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana. La raccomandazione può essere soddisfatta anche combinando le attività ad intensità moderata e vigorosa.
- E' preferibile un'attività fisica quotidiana (anche frazionata) ad un'attività fisica di pari durata ma concentrata in pochi giorni della settimana
- L'attività aerobica dovrebbe essere eseguita in **sessioni** della durata di **almeno 10 minuti**.

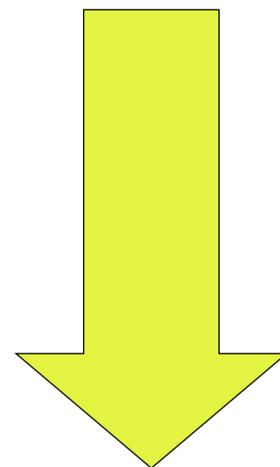
Quanta attività fisica



Per gli anziani

- Gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo.
- “promuovere e facilitare la pratica regolare di attività fisica è particolarmente importante perché questo gruppo di popolazione è molto spesso il meno attivo”.
- Si raccomanda, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari due o più volte la settimana nonché attività per migliorare l’equilibrio e prevenire le cadute tre o più volte la settimana per coloro che hanno una ridotta mobilità

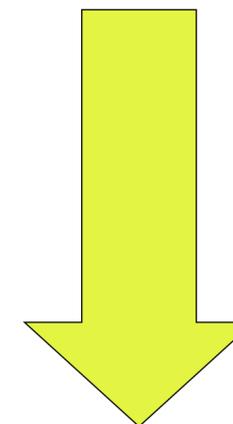
**ATTIVITA' FISICA
(NON STRUTTURATA)**



**Qualunque movimento
del corpo prodotto
dalla contrazione
muscolare tale da
produrre un aumento
della spesa energetica**



**ESERCIZIO FISICO
(STRUTTURATO)**



**Attività fisica
pianificata e
ripetitiva (allenante)
tale da migliorare la
"fitness fisica"
(efficienza fisica)**

Quanto sono fisicamente attivi i bambini del Lazio?



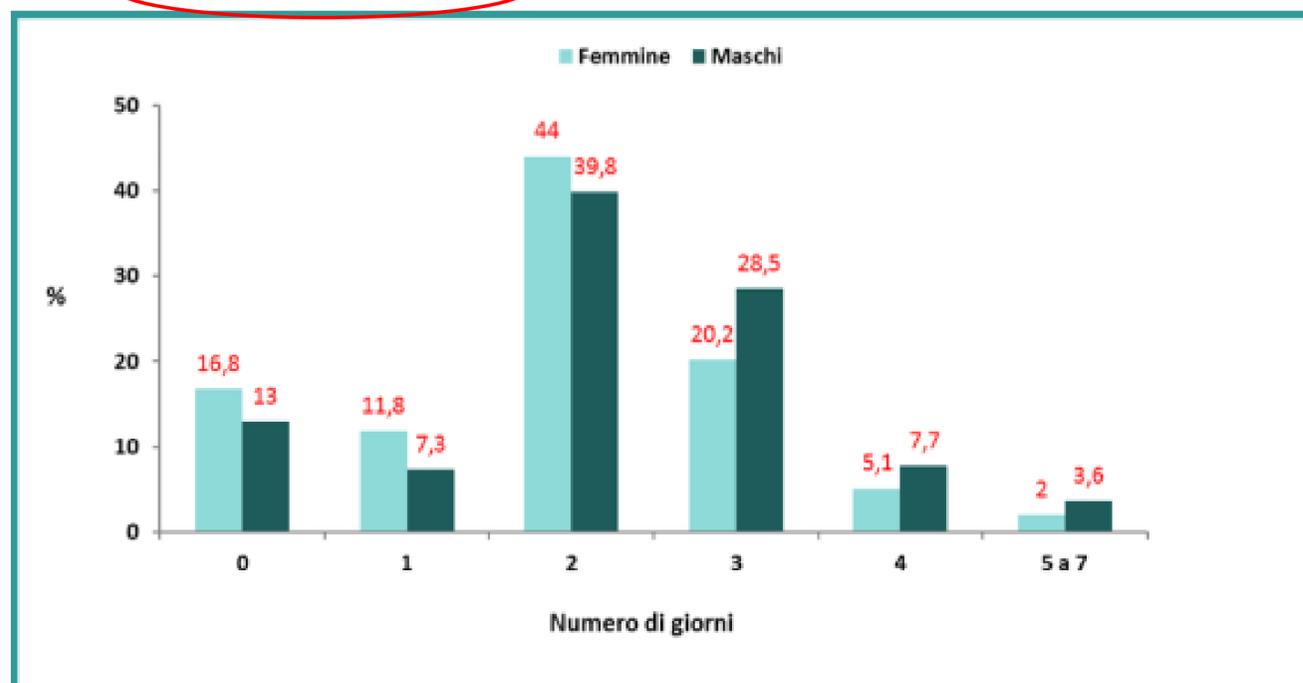
- Vediamo insieme i dati del sistema nazionale di sorveglianza OKKIO alla Salute: un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni).
- La rilevazione viene effettuata, periodicamente, su un campione rappresentativo di classi presso ogni regione.
- I bambini vengono pesati e misurati da operatori ASL e si raccolgono altre informazioni tramite questionari compilati da Dirigente scolastico e genitori
- Sono state effettuate 6 rilevazioni regionali dal 2008 ad oggi

OKkio alla Salute 2019 - Lazio



MUOVINSIEME

Giorni di attività sportiva strutturata per almeno un'ora durante la settimana (%)



Meno di 1 bambino su 2 (42%) fa almeno 1 h di attività sportiva strutturata 2 gg/settimana, il 15% neanche un giorno e **solo il 3% 5-7 gg/settimana**

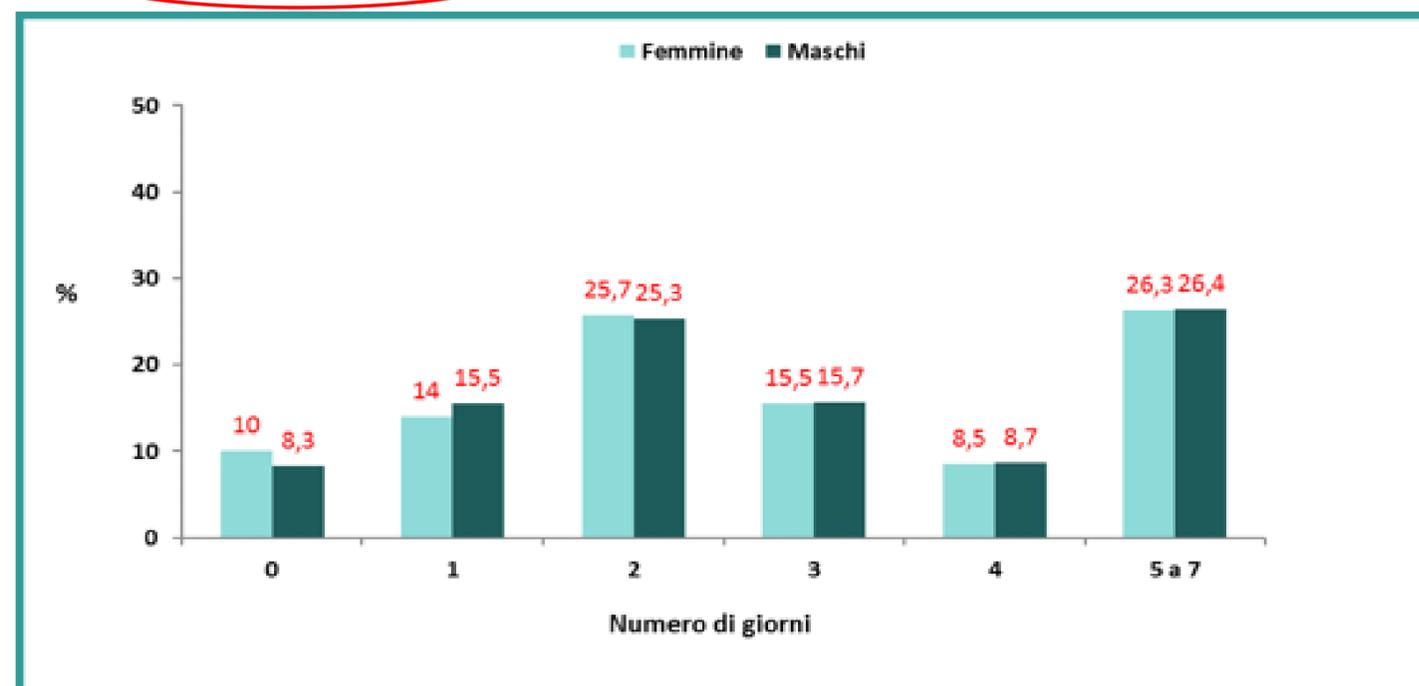
I maschi più giorni delle femmine.

La zona di abitazione non sembra associata a una diversa frequenza di attività sportiva strutturata

Solo 1 bambino su 4 (26,3%) fa almeno 1 h di giochi di movimento 5-7 gg/settimana, il 9,2% neanche un giorno

Tra maschi e femmine non vi sono differenze degne di nota

Giorni di giochi di movimento per almeno un'ora durante la settimana (%)



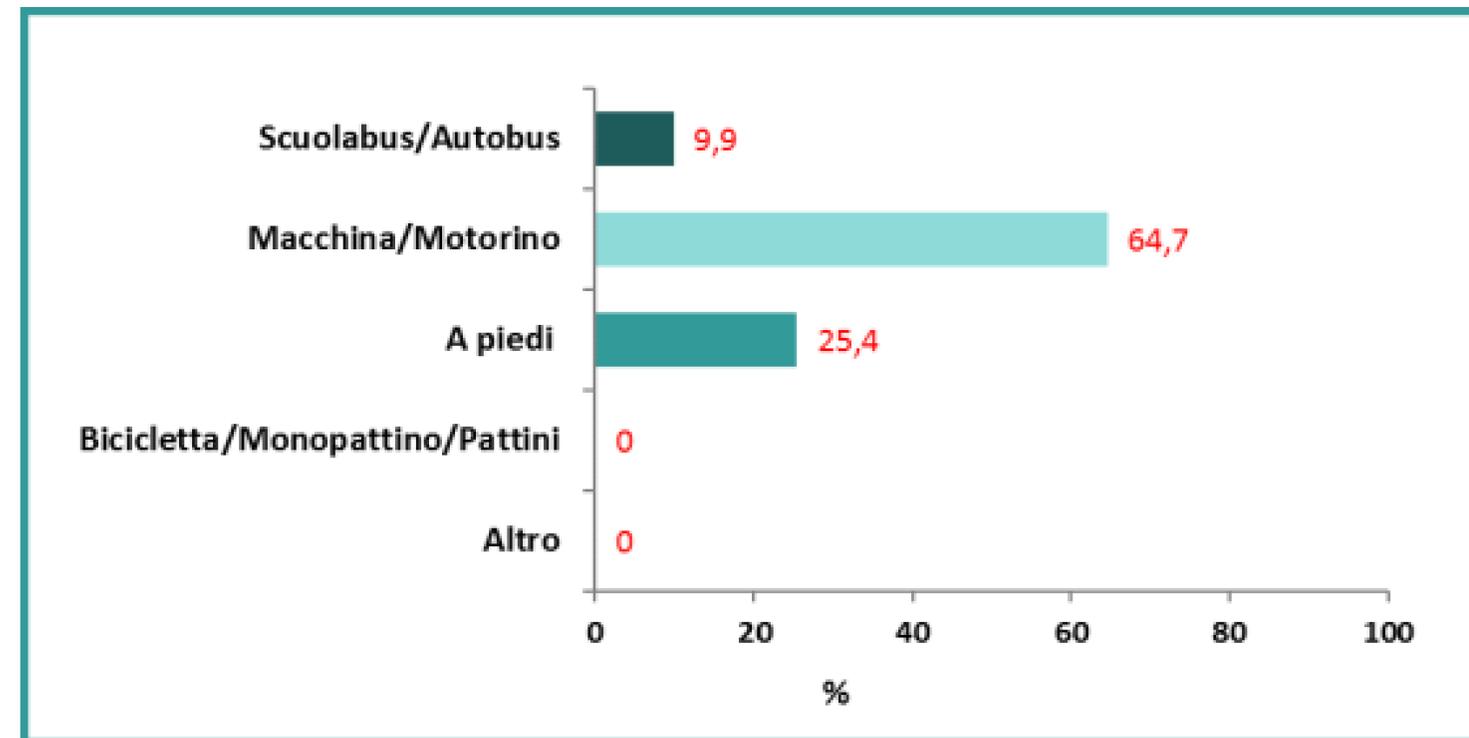
OKkio alla Salute 2019-Lazio

Solo 1 bambino su 4 (25%) nella mattina dell'indagine, si è recato **a scuola a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini**; il 74,6% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato

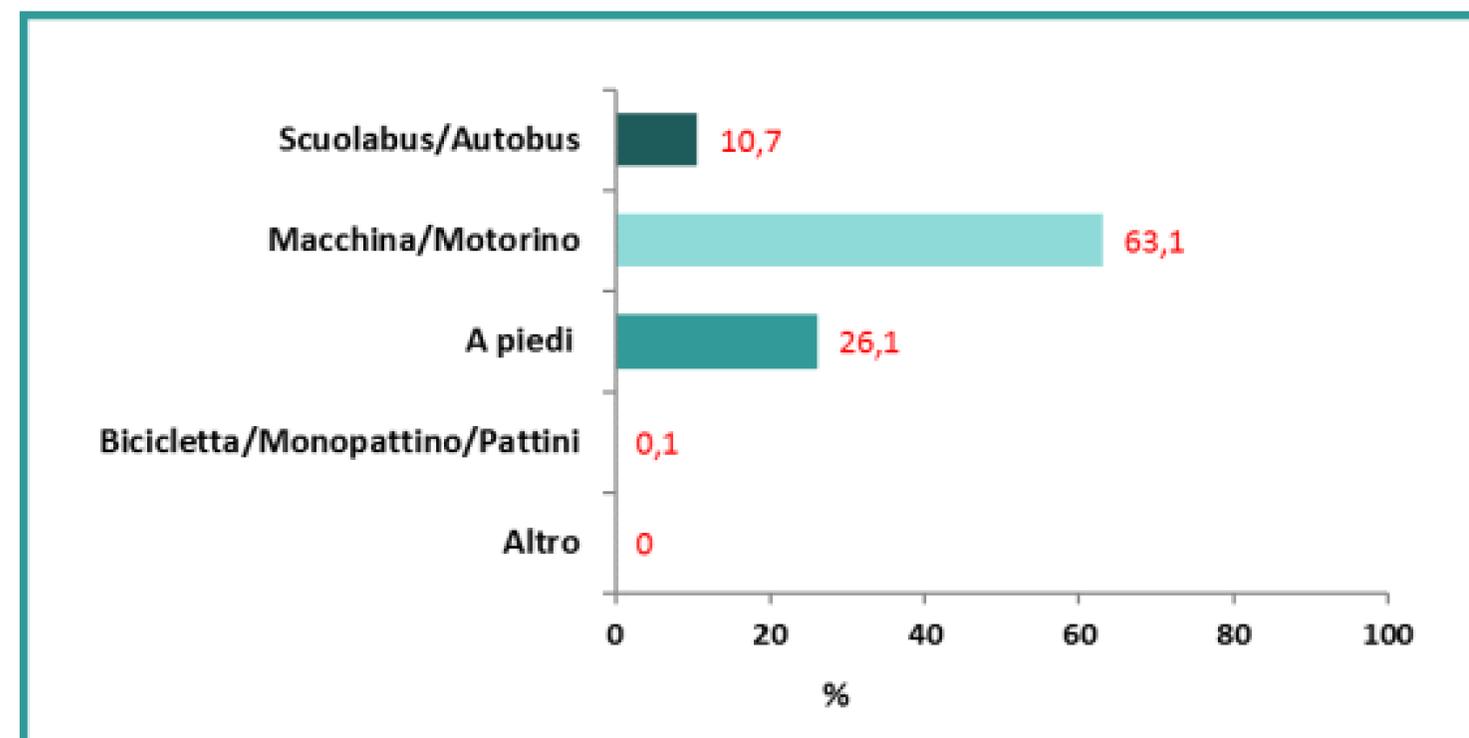
Non ci sono differenze degne di nota per sesso,

i bambini vanno più frequentemente **a scuola a piedi o in bicicletta** nelle aree urbane con **più di 50.000 abitanti** e in quelle metropolitane/perimetropolitane

Percorso casa-scuola (%) riferito dai genitori



Percorso scuola-casa (%) riferito dai genitori



OKkio alla Salute 2019-Lazio



Per un confronto

	Valori regionali (%)						VALORE NAZIONALE 2019 (%)
	2008	2010	2012	2014	2016	2019	
[§] Bambini definiti fisicamente non attivi** (indicatore del PNP)	28%	17%	18,1%	16,3%	16,2%	19,6%	20,3%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	51%	67%	67,4%	65%	71,3%	61,6%	61,4%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	33%	45%	42,6%	47%	42,7%	44,2%	43,7%
Bambini che si recano a scuola a piedi e/o bicicletta	23%	25%	23%	22%	26%	24,5%	26,4%

1 bambino su 5 risulta fisicamente **inattivo**, con differenza di poco maggiore per i **maschi**.

La maggior parte vive in aree con più di 50.000 abitanti e metro/perimetropolitane.

La percentuale è aumentata rispetto a 2014 e 2016

Rispetto al 2016 **si riduce la percentuale dei bambini che hanno giocato all'aperto** il giorno prima dell'indagine, ma si conferma una maggiore percentuale nelle zone non metropolitane (< 50.000 abitanti).

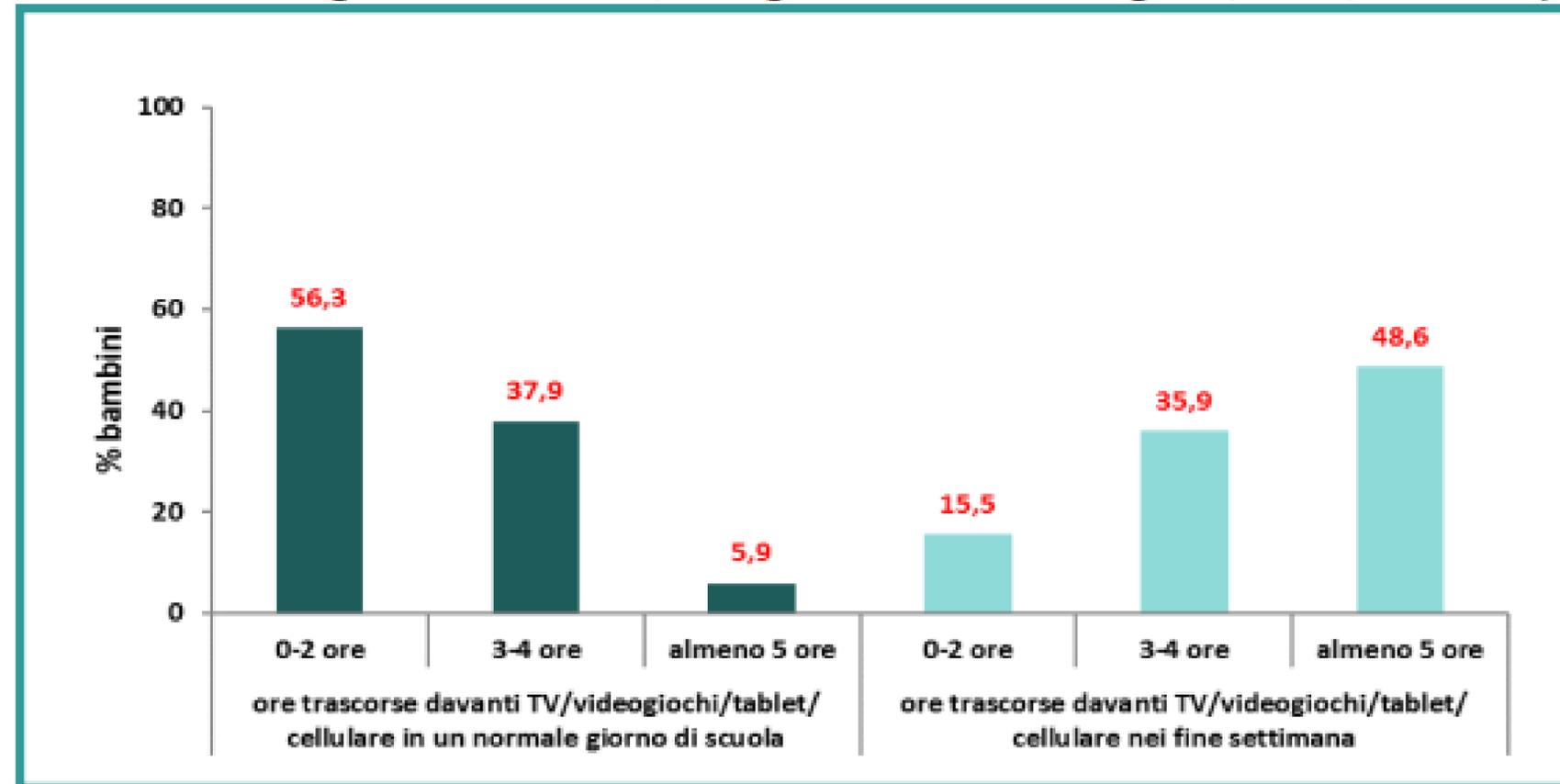
Continua a prevalere **l'utilizzo del mezzo di trasporto, per lo più privato,**

[§] Variabile per la quale è stato effettuato un confronto tra le rilevazioni svolte a livello regionale. La variazione statisticamente significativa (p<0,05) è indicata con **

OKkio alla Salute 2019-Lazio



Ore trascorse a guardare la TV e/o a giocare con i videogiochi/tablet/cellulare (%)



Nei giorni di scuola:

- **1 bambino su 2** guarda la TV o usa videogiochi/tablet/cellulare **da 0 a 2 ore** al giorno
- **più di 1 bambino su 3** è esposto quotidianamente alla TV o ai videogiochi/tablet/cellulare **per 3-4 ore** e il **5,9%** per **almeno 5 ore**.

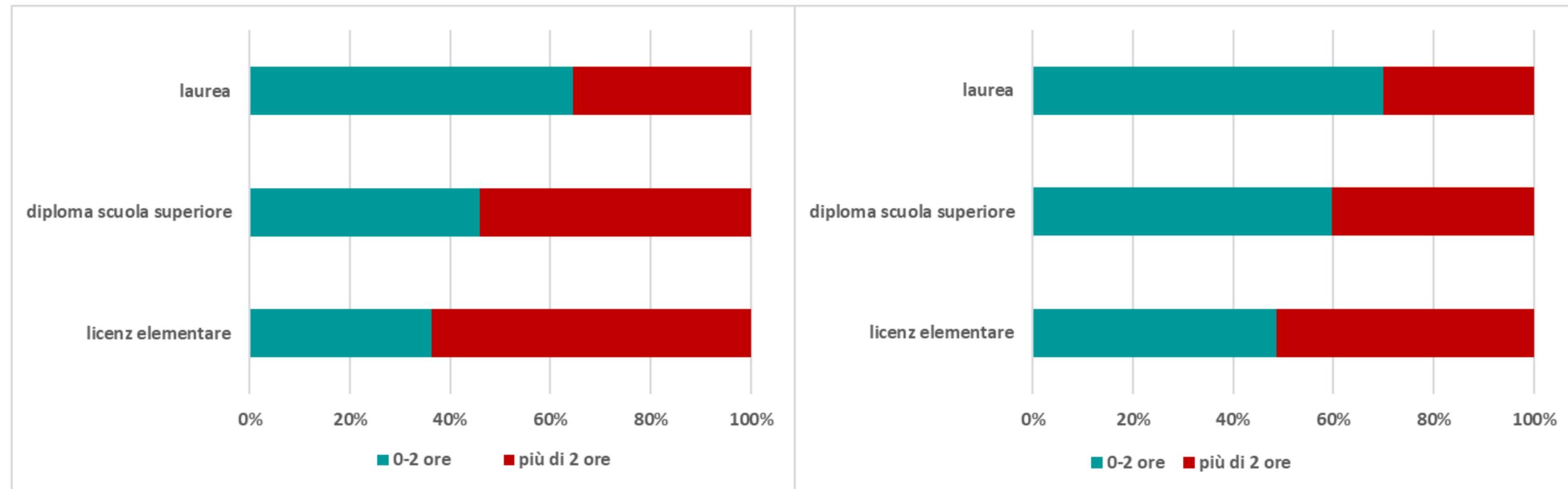
Nel fine settimana:

- **1 bambino su 2** guarda la TV o usa videogiochi/tablet/cellulare **almeno 5 ore**
- L'esposizione più duratura è **più frequente tra i maschi**

OKkio alla Salute 2019-Lazio



Numero di ore al giorno in cui il bambino ha giocato al computer/ console / tablet/ smartphone o ha guardato la TV in un normale giorno di scuola, rispetto al titolo di studio materno



maschi

femmine

OKkio alla Salute 2019-Lazio



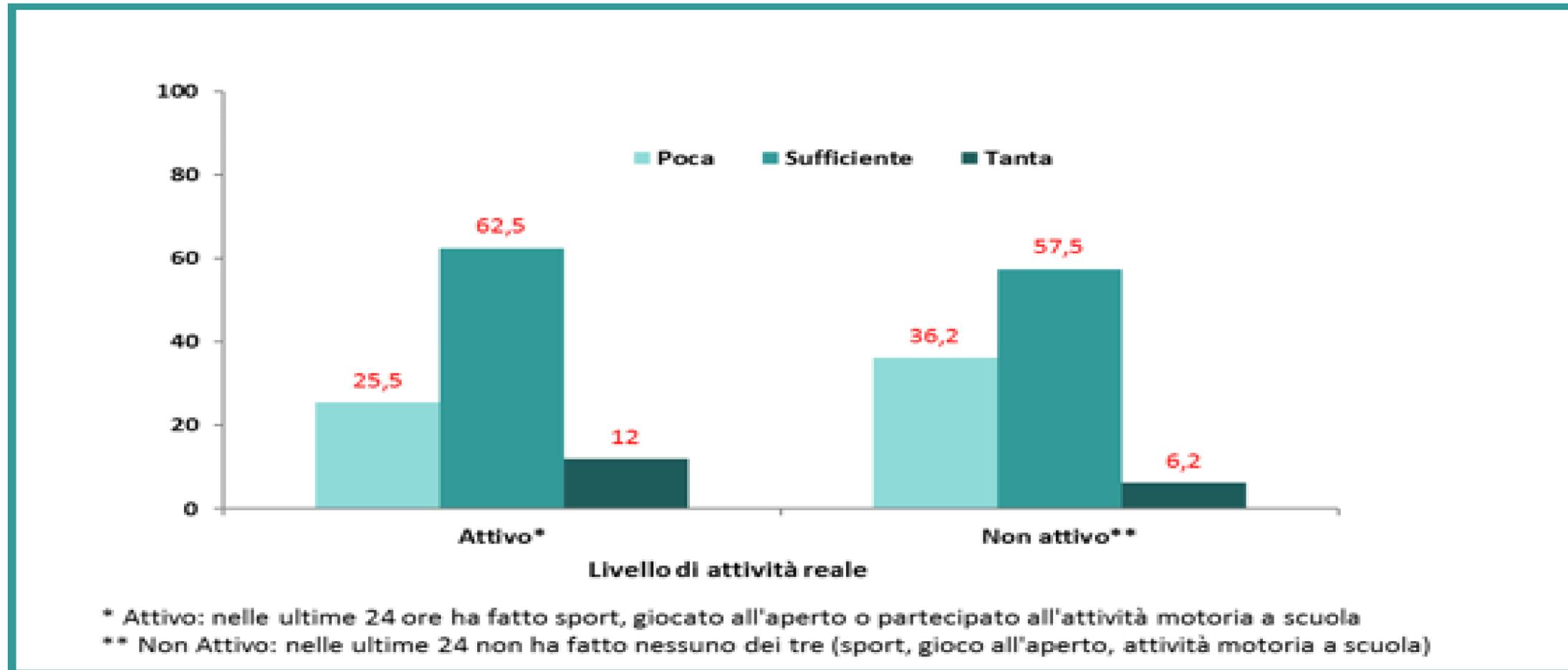
Per un confronto

	Valori regionali (%)						VALORE NAZIONALE 2019 (%)
	2008	2010	2012	2014	2016	2019	
Bambini che trascorrono al televisore o ai videogiochi/tablet/cellulare più di 2 ore al giorno (durante un normale giorno di scuola)	43%	35%	34%	31%	38,4%	43,8%	44,5%
Bambini con televisore in camera	59%	53%	55,7	53%	57,5%	53,3%	43,5%

- Nel 2019 la percentuale di bambini che trascorrono al televisore o ai videogiochi/tablet/ cellulare più di 2 ore al giorno (durante un normale giorno di scuola) **tende ad aumentare**
- **1 bambino su 2 ha un televisore nella propria camera**
- **L'esposizione a più di 2 ore di TV al giorno è più alta tra i bambini che hanno una TV in camera rispetto a coloro che non ce l'hanno (11,1% versus 6,8%)**

OKkio alla Salute 2019-Lazio

La percezione materna dell'attività fisica praticata dai figli (%)



- All'interno del gruppo di bambini non attivi, il 57,5% delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica e il 6,2% molta attività fisica.
- Limitatamente ai "non attivi" non è stata constatata differenza degna di nota per sesso dei bambini, mentre le madri con titolo di studio più elevato ritengono in maggior percentuale che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica (laurea 67,4%, diploma superiore 54,3% e elementare/media 52%).



Quanto sono fisicamente attivi gli adolescenti?

- Vediamo insieme i dati HbSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare)
- HBSC è uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e pensato per approfondire lo stato di salute dei giovani e il loro contesto sociale.
- HBSC rivolge la sua attenzione a un campione di ragazzi (sia maschi che femmine) in età scolare: 11, 13 e 15 anni.
- Per le indagini viene utilizzato un questionario a risposte chiuse che viene somministrato ai ragazzi delle scuole campionate

I dati regionali dello studio HBSC

Secondo i dati del sistema nazionale HBSC, nel Lazio per quanto riguarda **i comportamenti sedentari**:

- **1 adolescente su 3 durante la settimana**
- **1 adolescente su 2 nel fine settimana**

guarda la televisione più di due ore al giorno e l'abitudine ad un uso sempre più frequente della televisione tende ad **aumentare con l'età**

Il tempo dedicato ai **giochi elettronici** è maggiore nei **maschi** e più di 1 adolescente su 3 trascorre almeno due ore al giorno impegnato in tale attività; il tempo dedicato ai giochi elettronici aumenta nel fine settimana

Si confermano quindi diffusi comportamenti sedentari negli adolescenti descritti nell'indagine 2014, ma **nel 2018 la frequenza più elevata del tempo dedicato dagli adolescenti a TV/video passa da un'ora a due ore al giorno, soprattutto nel fine settimana**

E tra gli adulti?
Quanti sedentari ci sono nella popolazione adulta del Lazio?

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE (PRP) 2022-2025

Procedure per
l'implementazione del
progetto
Muovinsieme/pause
attive

- [PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE \(PRP\) 2022-2025](#)

Procedure per l'implementazione del progetto
Muovinsieme/pause attive



Cosa deve fare la scuola per promuovere l'attività fisica



- Promuovere valori, atteggiamenti, conoscenze, abitudini che favoriscono uno stile di vita attivo
- Aumentare le occasioni di movimento (pedibus, ora di ed. fisica, pause attive, cartelli che invitino ad usare le scale e non gli ascensori, palestre aperte il pomeriggio ecc.)
- Coinvolgere tutti gli alunni nella pratica di attività motorie
- Organizzare iniziative sportive/motorie
- Incoraggiare gli alunni a partecipare a tutte quelle attività che sviluppino le capacità motorie

Muovinsieme/pause attive sono buone pratiche per promuovere l'attività a fisica a scuola da parte di alunni e docenti!

3. Elementi importanti per l'avvio di Muovinsieme

Pronti, partenza...Muovinsieme!



Di cosa parleremo oggi?

- Valutazione degli ambienti esterni alla scuola
- Definizione dei percorsi esterni in sicurezza - km e caratteristiche
- Utilizzo logo e criteri per la raccolta di immagini
- Cartellonistica (anche prodotta dagli alunni)
- Monitoraggio

Valutazione del percorso: la sicurezza

Si tratta di uno o due percorsi della lunghezza di un miglio (1.600 metri) nelle pertinenze della scuola, che deve rispettare alcuni criteri di sicurezza.

A tal fine è necessario:

1. valutare l'assenza di **rischi di natura infortunistica** (pavimento sconnesso, mattonelle rotte, scalini non segnalati, presenza di buche, passaggi stretti, strade ...)
2. valutare l'assenza di **rischi di natura trasversale** (es. presenza animali, presenza di pollini per soggetti allergici...)
3. valutare la presenza di **attraversamenti pedonali** adeguatamente segnalati (es. strisce pedonali ben visibili, semafori ben funzionanti...);
4. segnalare il percorso in maniera chiara tramite **segnaletica** (anche autoprodotta dai bambini)



Utilizzare la checklist proposta e valutare le criticità (terza colonna)

Segnaletica e cartellonistica

La segnaletica del percorso sarà prodotta o dagli enti locali o dai lavori di fantasia e creatività dei ragazzi. Cartelloni, sassi colorati, playground etc



Definizione dei percorsi esterni in sicurezza: km e caratteristiche

Il percorso si configura come uno spazio per **sperimentare processi educativi**, pertanto deve essere un percorso sicuro e, se possibile, il più stimolante possibile per gli alunni e le alunne.

Si raccomanda di prediligere:

- percorsi con passaggi all'interno della comunità (incontrare persone/nonni/conoscenti non è una fonte di distrazione, ma di arricchimento nell'ambito del progetto Muovinsieme)
- percorsi nella natura o se possibile con strade a minor scorrimento di traffico;
- percorsi inclusivi, che permettano la partecipazione di bambini con disabilità
- percorsi con marciapiedi ben connessi e sgombri (ad es. di rifiuti, di autovetture posteggiate in malo modo)

calcolare il percorso di 1,6 km con
l'aiuto di google maps



Per fare rete, utilizziamo il logo ma in modo congruo!

È vietato l'utilizzo del logo per tutte le attività sportive non riconosciute nei criteri del programma (es. attività organizzate da enti privati)

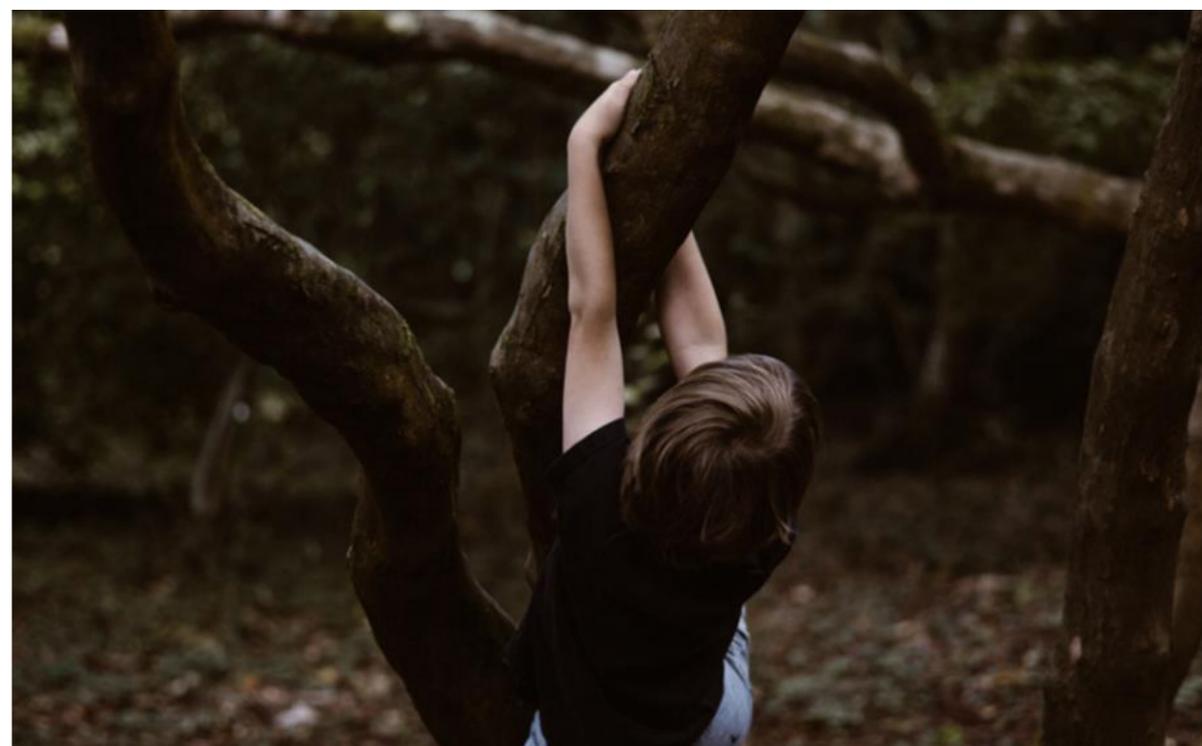
I colori e la simbologia utilizzata nel logo sono di pertinenza specifica del progetto e non possono essere modificati

Criteri per la raccolta di immagini

Il primo elemento a cui prestare attenzione è il rispetto delle disposizioni di legge in materia di *privacy*.

Le immagini e i video realizzati all'interno di Muovinsieme dovranno avere le seguenti caratteristiche:

- » Volti dei soggetti non riconoscibili né riconducibili a singole persone
- » Tratti peculiari dei soggetti non riconoscibili né riconducibili a singole persone



Per valorizzare obiettivi e valori del progetto, le immagini e i video dovrebbero ritrarre le seguenti situazioni/contesti/azioni:

- ❑ **Comunità:** bambini con anziani, gruppi di cammino, interventi sul territorio, coinvolgimento dei membri della comunità (amministratori, negozianti, associazioni)
- ❑ **Ambiente:** elementi della natura/oggetti stagionali, diverse condizioni atmosferiche
- ❑ **Azioni:** costruzione di manufatti, raccolta elementi naturali, osservazione e percezione sensoriale dell'ambiente, attività di gruppo



Alcune criticità incontrate: come risolverle

- Condizioni meteo: **le uscite si effettuano a prescindere dalle condizioni meteo.**
Considerare i benefici dell'outdoor education che, secondo evidenze scientifiche, migliora l'apprendimento, la concentrazione e il comportamento, degli alunni, con un impatto positivo sulla loro salute e benessere e sulla soddisfazione professionale degli insegnanti.
- Coinvolgimento dei genitori: devono **essere coinvolti i genitori** per garantire la partecipazione di tutti gli alunni.
- Percorsi accidentati e con problematiche (es. rifiuti per strada; marciapiedi dissestati,):supportare la scuola per **contattare le Amministrazioni locali e farsi portavoce delle criticità incontrate dai docenti durante il percorso.**

Cosa ci aspettiamo da Muovinsieme?

- «strumento» concreto per contrastare la sedentarietà e favorire il benessere di alunni e insegnanti
- valorizzazione delle diverse competenze e risorse tra i diversi attori
- fattiva collaborazione di Asl e Scuole nella definizione del progetto e dei suoi contenuti
- creazione di alleanze con gli altri portatori di interesse per la realizzazione delle attività e la gestione dei percorsi (Amministrazioni comunali, Associazioni, conduttori dei Gruppi di cammino, genitori, nonni, ...)

Cosa sarà «Muovinsieme» per voi e per i vostri alunni?



essere vs esercizi

L'Insegnante, nel "Miglio", non è l'esecutore di uno spartito scritto da altri, è **l'autore della musica**





Monitoraggio delle attività Muovinsieme

Il progetto prevede attività di monitoraggio delle uscite mediante la compilazione e restituzione di agili schede, compilate dai docenti ad ogni uscita

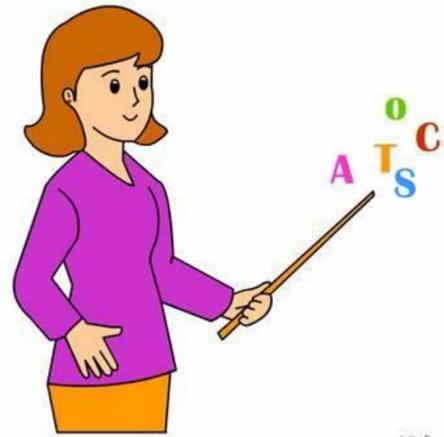
Il monitoraggio permettere di superare criticità e di valutare l'impatto del progetto in termini di salute:

- quanti km sono stati fatti nell'a.s. 2022/2023 nella ASL?
- quanti minuti di attività fisica moderata/intensa?



Il monitoraggio serve a quantificare i benefici di salute per i bambini e a valorizzare l'impegno e il lavoro di insegnanti e operatori sanitari

Come si svolge il monitoraggio?

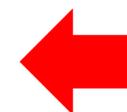


- Compilare il registro delle uscite **alla fine di ciascuna uscita** per evitare di dimenticarsene o non aver tempo. Se non si riesce a compilare subito il questionario, annotare i dati e compilare un questionario per ciascuna uscita al più presto
- Compilare un questionario riassuntivo per la valutazione dell'intervento alla fine dell'anno scolastico

- Monitoraggio mensile delle attività svolte
- Invio dei dati alle ASL
- Analisi finale dei dati

- Valutazione del monitoraggio e confronto con le scuole che presentano criticità evidenziate dal monitoraggio

Il monitoraggio serve a quantificare i benefici di salute per i bambini e a valorizzare l'impegno e il lavoro di insegnanti e operatori sanitari



Il modulo google per il monitoraggio

MONITORAGGIO_UN MIGLIOALGIORNO_sett2022

Il presente modulo consente di registrare le uscite di classe per effettuare UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

La possibilità di effettuare invii multipli permette sia all'insegnante sia al referente dell'azienda sanitaria di creare la matrice dati utile alle successive fasi della valutazione. Può essere utilizzato in sostituzione della versione cartacea del registro delle uscite.

 d.porta@deplazio.it (non condiviso) [Cambia account](#)

 Bozza salvata

*Campo obbligatorio

Il link al modulo google

FARE APRI COLLEGAMENTO CLICCANDO SOPRA IL LINK O
COPIA E INCOLLARE IN BARRA GOOGLE

<https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fforms.gle%2Ffxuc7V2XF6B1jDEEj8&data=05%7C01%7Cibiscaglia%40regione.lazio.it%7C018900968fda4c238b2708dac2520ab5%7C64e64a64fc734b3c9278af7b68d66544%7C0%7C0%7C638035954862090737%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTil6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=oKWpwKfJw4eBFRtnQAtHkba7j3EjVPNTEkipNtkP%2BEg%3D&reserved=0>

MONITORAGGIO_UN

MIGLIOALGIORNO_sett2022

Il presente modulo consente di registrare le uscite di classe per effettuare UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

La possibilità di effettuare invii multipli permette sia all'insegnante sia al referente dell'azienda sanitaria di creare la matrice dati utile alle successive fasi della valutazione. Può essere utilizzato in sostituzione della versione cartacea del registro delle uscite.

 d.porta@deplazio.it (non condiviso) [Cambia account](#)

 Bozza salvata

*Campo obbligatorio

Selezione della ASL di appartenenza della Scuola



MUOVINSIEME

MIGLIOR GIORNO_5

Scegli

ASL ROMA 1

ASL ROMA 2

ASL ROMA 3

ASL ROMA 4

ASL ROMA 5

ASL ROMA 6

ASL FROSINONE

ASL LATINA

ASL RIETI

ASL VITERBO

ASL DI APPARTENENZA *

Scegli

! Questa è una domanda obbligatoria

Avanti

Cancella modulo

Non inviare mai le password tramite Moduli Google.

Questo modulo è stato creato all'interno di DIPARTIMENTO EPIDEMIOLOGIA DEL SSR DEL LAZIO. [Segnala abuso](#)

e di registrare le
UOLA.

nvii multipli per
are la matrice da
tituzione della v

on condiviso) C

obbligatoria

Moduli Google.

nterno di DIPARTIMI

Selezione della Scuola

A seconda della ASL che viene selezionata dal menu a tendina, compaiono le scuole che insistono sul territorio della ASL selezionata



MONITORAGGIO_UN
MIGLIOALGIORNO_sett2022

d.porta@deplazio.it (non condiviso) [Cambia account](#)

*Campo obbligatorio

SELEZIONE SCUOLE ASL ROMA 1

Distretto, Codice Plesso, Codice Istituto riferimento, Nome Scuola *

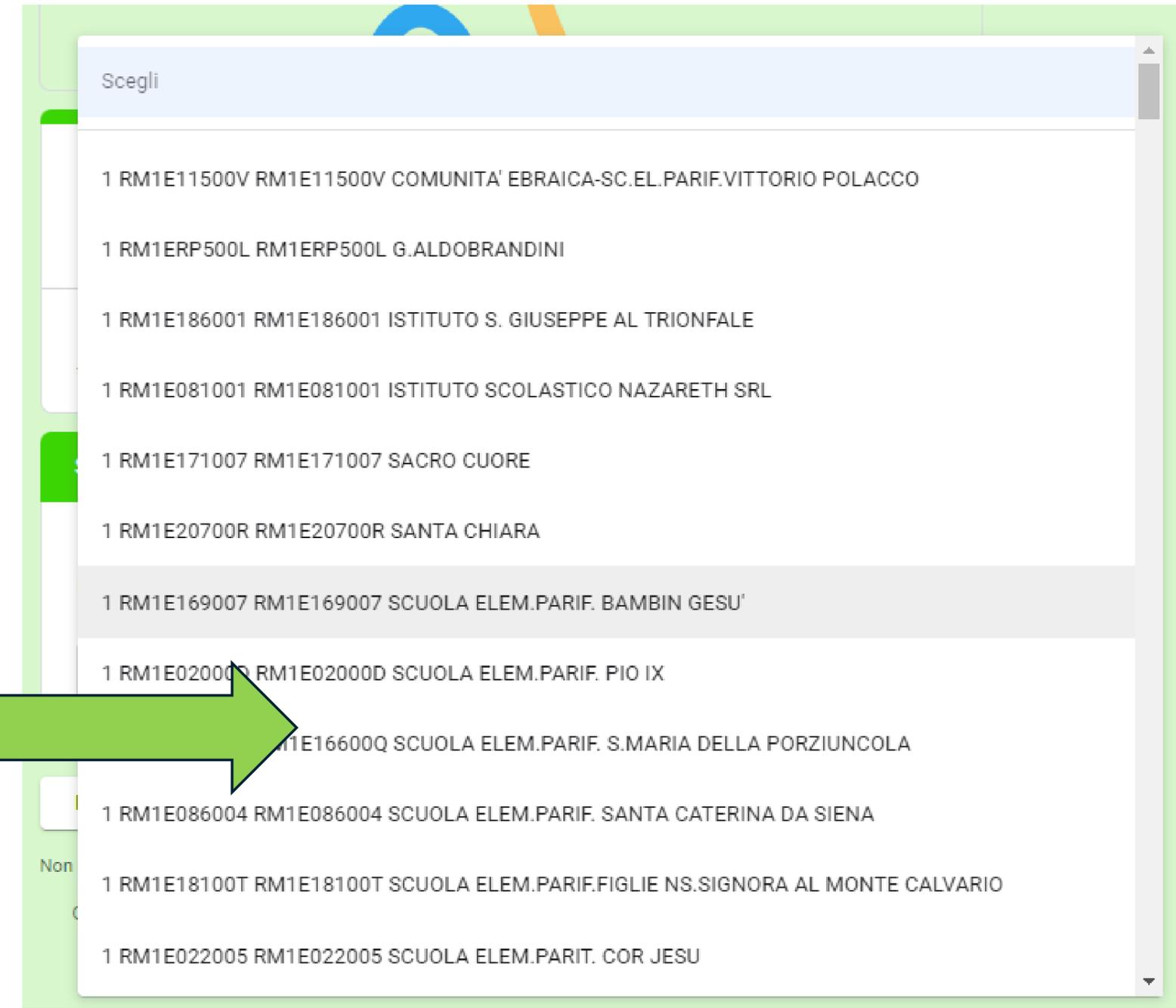
Non inviarti [Cancella modulo](#)

Non inviare mai le password tramite Moduli Google.

Questo modulo è stato creato all'interno di DIPARTIMENTO EPIDEMIOLOGIA DEL SSR DEL LAZIO. [Segnala abuso](#)

Google Moduli

Per individuare la scuola, occorre prendere nota del numero del distretto sanitario



Scegli

- 1 RM1E11500V RM1E11500V COMUNITA' EBRAICA-SC.EL.PARIF.VITTORIO POLACCO
- 1 RM1ERP500L RM1ERP500L G.ALDOBRANDINI
- 1 RM1E186001 RM1E186001 ISTITUTO S. GIUSEPPE AL TRIONFALE
- 1 RM1E081001 RM1E081001 ISTITUTO SCOLASTICO NAZARETH SRL
- 1 RM1E171007 RM1E171007 SACRO CUORE
- 1 RM1E20700R RM1E20700R SANTA CHIARA
- 1 RM1E169007 RM1E169007 SCUOLA ELEM.PARIF. BAMBIN GESU'
- 1 RM1E02000D RM1E02000D SCUOLA ELEM.PARIF. PIO IX
- 1 RM1E16600Q RM1E16600Q SCUOLA ELEM.PARIF. S.MARIA DELLA PORZIUNCOLA
- 1 RM1E086004 RM1E086004 SCUOLA ELEM.PARIF. SANTA CATERINA DA SIENA
- 1 RM1E18100T RM1E18100T SCUOLA ELEM.PARIF.FIGLIE NS.SIGNORA AL MONTE CALVARIO
- 1 RM1E022005 RM1E022005 SCUOLA ELEM.PARIT. COR JESU

Inserimento delle informazioni relative all'uscita del giorno



INFORMAZIONI SULL'USCITA

CLASSE E SEZIONE (ad es. 4A) *

La tua risposta

Indicare la classe che effettua l'uscita, quindi è importante mettere numero e sezione

DATA DELL' USCITA *

Data

gg/mm/aaaa

Indicare la data in cui è stata eseguita l'uscita

Numero di alunni presenti all'uscita

La tua risposta

Indicare il numero di alunni presenti in classe il giorno dell'uscita e che quindi partecipano ad essa

Inserimento delle informazioni relative all'uscita del giorno



DURATA DELL'USCITA (in minuti) *

La tua risposta



Indicare per quanti minuti i bambini hanno camminato

Lunghezza/metri percorso (1 miglio= 1609metri) *

- meno di 1 miglio
- 1 miglio
- più di 1 miglio



Indicare la lunghezza del cammino percorso

TIPO DI USCITA *

- ESTERNA
- INTERNA (cortile/parco interno alla scuola)



Indicare se l'uscita è stata svolta all'interno o all'esterno della scuola

Inserimento delle informazioni relative all'uscita del giorno

TIPOLOGIA DEL PERCORSO *

- nel verde (parchi o giardini)
- per strada
- culturale (musei, monumenti)
- dentro la scuola



Indicare che tipo di percorso è stato seguito

ARGOMENTO DIDATTICO (più risposte possibili) *

- Nessuno
- MATEMATICA
- SCIENZE
- LINGUA STRANIERA
- STORIA
- GEOGRAFIA
- ITALIANO
- Altro: _____



Indicare se durante l'uscita sono stati affrontati argomenti relativi alla didattica e in caso affermativo indicare a quale materia si riferivano

Inserimento delle informazioni relative all'uscita del giorno



Durante il percorso è stato rispettato il passo svelto per la maggior parte del tempo? *

no

si

CONDIZIONI METEO (più risposte possibili) *

BEL TEMPO (sole, caldo)

CATTIVO TEMPO (pioggia, vento, freddo, neve)



Indicare se per la maggior parte del percorso eseguito è stata rispettata la camminata veloce



Indicare le condizioni meteorologiche al momento dell'uscita



Inviare per salvare i dati inseriti

4. Pause attive e merenda sana

PAUSE ATTIVE



TARGET: scuola dell'infanzia, scuola primaria e secondaria di I grado

Cosa sono le pause attive?

- ❑ Piccole pause di movimento di 1', 2', 5' o 10', eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti.
- ❑ Promuovono il movimento in modo **divertente e sicuro**, oltre che essere una strategia efficace per **favorire l'attenzione e l'apprendimento**, rendendo bambini e ragazzi più attivi e concentrati.

PAUSE ATTIVE (2)



- ❑ Si possono svolgere durante l'intervallo o in altri momenti della giornata, **l'insegnante sceglie quando proporle alla classe a seconda delle esigenze**: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come "challenge" o routine settimanale.
- ❑ È possibile **consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti** in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60' di attività fisica quotidiana moderata-vigorosa, raccomandati dall'OMS.

Come svolgere le pause attive in sicurezza



- ❑ Assicurarsi che le **superfici e lo spazio siano adatti** per lo svolgimento delle attività.
- ❑ Prima di iniziare le attività, **illustrare in modo chiaro i movimenti** che si andranno a compiere e chiarire le regole.
- ❑ Assicurarsi che gli alunni abbiano **l'abbigliamento adatto** per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcune attività.
- ❑ Nel rispetto delle regole antiCovid-19, assicurarsi che lo spazio interpersonale sia adeguato e favorire la **ventilazione** dei locali prima e dopo le pause attive.

Idee per adattare le attività

- ❑ Assicurarsi che gli **esercizi siano inclusivi e adatti a tutti** gli alunni della classe e concedere tempo per le ripetizioni.
- ❑ Fare **dimostrazioni chiare** che i bambini/ragazzi possono seguire.
- ❑ Creare dei **disegni/flash card** per i bambini/ragazzi audio-lesi.
- ❑ Adattare le regole del gioco alle esigenze specifiche e contestualizzare: ad esempio accompagnare il movimento con canzoni usate in classe

PAUSE ATTIVE: LE SCHEDE



- ❑ Le schede per l'esecuzione di pause attive sono disponibili sul sito regionale <https://sanochisa.regione.lazio.it/>
- ❑ Le schede operative sono disponibili all'indirizzo <https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a-scuola/>
- ❑ Vanno fornite al referente scolastico anche il libretto unico con le varie schede di pause attive e le schede singole. Chiedere alle scuole di segnalare esperienze!

Per saperne di più:

Pause attive a scuola! - sanochisa (regione.lazio.it)

Segnalaci l'esperienza della tua scuola con le pause attive!

Nella tua scuola avete sperimentato o inventato forme di movimento divertente e sicuro?

Segnala la tua esperienza e descrivi le pause attive svolte in classe inviando una mail al **referente della ASL** per il progetto pause attive





SCUOTI

Gruppi classe suggeriti: Da infanzia a classe 5ª primaria

Materiale necessario: Nessuno

N. di partecipanti: Dipende dallo spazio disponibile

Preparazione: Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

Livello di attività: Moderato

Collegamenti curriculari: Linguaggio orale e riconoscere le parti del corpo

Come si gioca:

In piedi dietro le sedie, i bambini devono marciare sul posto.

L'insegnante comunica varie azioni da completare.

Iniziano scuotendo le dita.

Poi dita e polsi.

Poi dita, polsi e avambracci.

Poi dita, polsi, avambracci e gomiti.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti e spalle.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle e torace.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace e fianchi.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi e ginocchia.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi, ginocchia e testa. Si può anche iniziare dalla punta dei piedi salendo su per il corpo.



DOVE IN ITALIA?

Gruppi classe suggeriti: Dalla classe 4ª – alla 5ª primaria, classe 1ª secondaria I grado

Materiale necessario: Nessuno

N. di partecipanti: Dipende dallo spazio disponibile

Preparazione: Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

Livello di attività: Moderato

Collegamenti curriculari: Geografia

Come si gioca:

L'insegnante scrive alcune regioni dell'Italia sulla lavagna con le corrispondenti attività fisiche, ad esempio.

Piemonte – jogging sul posto

Lombardia – saltelli a stella

Lazio – torsioni laterali

Sicilia – sollevamenti ginocchia

Gli insegnanti possono scegliere una serie di domande in base all'età degli alunni.

Ad esempio, per i bambini più grandi l'insegnante potrebbe scegliere le città, le montagne e i fiumi, come negli esempi seguenti.

I bambini rispondono svolgendo l'attività che corrisponde al nome della regione.

1. In che regione si trova Perugia?

2. In che regione si trova Domodossola?

3. In che regione si trova Genova?

4. In che regione si trova il monte Bianco?

5. In che regione si trova la foce del Tevere?

6. In che regione si trova Milano?

7. In che regione si trova la foce del Po?

8. In che regione si trova Torino?

PAUSE ATTIVE: PER I DOCENTI

- Il sito include anche una sezione dedicata ai docenti per l'esecuzione di esercizi di stretching per i docenti



ESERCIZI DI STRETCHING

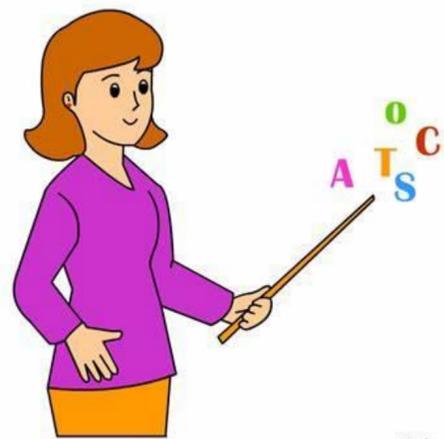
1 Seduti con i piedi ben a terra e gambe larghe, allungatevi in avanti come ad allacciarvi le scarpe, prima da una parte e poi dall'altra, ed infine davanti alle gambe **restando fermi per 5 secondi.**



2 Tornando verso l'alto ristendere la schiena; questo in due modi, il primo tirandosi su come in figura, con le braccia verso il basso e le spalle indietro.



Monitoraggio PAUSE ATTIVE



- Compilare un diario **giornaliero** come memorandum delle attività fatte
- Compilare un questionario riassuntivo delle attività svolte ogni **3 mesi**

- Analisi del Monitoraggio trimestrale delle attività svolte
- Invio dei dati alle ASL
- Analisi finale dei dati

Il monitoraggio serve a quantificare i benefici di salute per i bambini e a valorizzare l'impegno e il lavoro di insegnanti e operatori sanitari

- Invio dei questionari di monitoraggio trimestrale
- Valutazione del monitoraggio e confronto con le scuole che presentano criticità evidenziate dal monitoraggio



Il Diario giornaliero



Monitoraggio PAUSE ATTIVE

ISTITUTO: _____ GRADO _____ CLASSE _____

INSEGNANTE: _____ N° ALUNNI CLASSE _____ MESE: _____ ANNO: _____

Registro settimanale PAUSE ATTIVE					
	TIPO DI PAUSA (vedi legenda)	ORARIO (ad es. 15:20)	DURATA TOT (MINUTI)	SODDISFAZIONE	NOTE: CRITICITÀ E SOLUZIONI
lunedì				👍 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 👍	
martedì				👍 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 👍	
mercoledì				👍 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 👍	
giovedì				👍 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 👍	
venerdì				👍 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 👍	

- Legenda:**
- 1-SOPRA, SOTTO, ATTORNO E ATTRAVERSO - Da infanzia alla classe 2° primaria
 - 2-SCUOTI - Da infanzia a classe 5° primaria
 - 3-DOVE IN ITALIA? - Dalla classe 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
 - 4-L'ATTIVATORE- Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
 - 5-CUORE INTELLIGENTE - Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
 - 6-PASSA IL RITMO - Dalla 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
 - 7-FOTOCOPIATRICE – Dall' infanzia alla primaria
 - 8-SALTELLI ALL'APERTO- Dalla infanzia alla secondaria I grado

Può essere usato dal docente quotidianamente per tenere memoria della attività eseguite per poi compilare il «Questionario di monitoraggio trimestrale»

Il Questionario di monitoraggio trimestrale



Monitoraggio trimestrale PAUSE ATTIVE

ISTITUTO: _____ GRADO _____
CLASSE _____ N° ALUNNI CLASSE _____
INSEGNANTE: _____ TRIMESTRE **ottobre-dicembre 2022**

Ogni **trimestre** la ASL
invierà agli insegnanti un
link ad un modulo google
per la compilazione

Il link al monitoraggio Pause attive



FARE APRI COLLEGAMENTO CLICCANDO SOPRA IL LINK O
COPIA E INCOLLARE IN BARRA GOOGLE

<https://forms.gle/kmqoCLd2pEEVAQtq6>

Il Questionario di monitoraggio trimestrale



1) Nel mese di ottobre 2022 ha effettuato le pause attive:

- No
- Sì ►►► Quanti giorni al mese? |_|_| giorni

Per quanti minuti in totale? |_|_|_| minuti

Le pause attive sono state eseguite prevalentemente:

- all'inizio della giornata
- a metà mattina
- A fine mattina
- Nel pomeriggio

Quale tipo di pausa è stata effettuata prevalentemente?

- 1-SOPRA, SOTTO, ATTORNO E ATTRAVERSO - Da infanzia alla classe 2° primaria
- 2-SCUOTI - Da infanzia a classe 5° primaria
- 3-DOVE IN ITALIA? - Dalla classe 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
- 4-L'ATTIVATORE- Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
- 5-CUORE INTELLIGENTE - Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
- 6-PASSA IL RITMO - Dalla 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
- 7-FOTOCOPIATRICE – Dall' infanzia alla primaria
- 8-SALTELLI ALL'APERTO- Dalla infanzia alla secondaria I grado

Il Questionario di monitoraggio trimestrale



1) Nel mese di novembre 2022 ha effettuato le pause attive:

- No
- Sì ►►► Quanti giorni al mese? |_|_| giorni

Per quanti minuti in totale? |_|_|_| minuti

Le pause attive sono state eseguite prevalentemente:

- all'inizio della giornata
- a metà mattina
- A fine mattina
- Nel pomeriggio

Quale tipo di pausa è stata effettuata prevalentemente?

- 1-SOPRA, SOTTO, ATTORNO E ATTRAVERSO - Da infanzia alla classe 2° primaria
- 2-SCUOTI - Da infanzia a classe 5° primaria
- 3-DOVE IN ITALIA? - Dalla classe 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
- 4-L'ATTIVATORE- Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
- 5-CUORE INTELLIGENTE - Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
- 6-PASSA IL RITMO - Dalla 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
- 7-FOTOCOPIATRICE – Dall' infanzia alla primaria
- 8-SALTELLI ALL'APERTO- Dalla infanzia alla secondaria I grado

Il Questionario di monitoraggio trimestrale



1) Nel mese di dicembre 2022 ha effettuato le pause attive:

- No
- Sì ►►► Quanti giorni al mese? |_|_| giorni

Per quanti minuti in totale? |_|_|_| minuti

Le pause attive sono state eseguite prevalentemente:

- all'inizio della giornata
- a metà mattina
- A fine mattina
- Nel pomeriggio

Quale tipo di pausa è stata effettuata prevalentemente?

- 1-SOPRA, SOTTO, ATTORNO E ATTRAVERSO - Da infanzia alla classe 2° primaria
- 2-SCUOTI - Da infanzia a classe 5° primaria
- 3-DOVE IN ITALIA? - Dalla classe 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
- 4-L'ATTIVATORE- Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
- 5-CUORE INTELLIGENTE - Dalla classe 2° alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado
- 6-PASSA IL RITMO - Dalla 4° alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado
- 7-FOTOCOPIATRICE – Dall' infanzia alla primaria
- 8-SALTELLI ALL'APERTO- Dalla infanzia alla secondaria I grado

Il Questionario di monitoraggio trimestrale



In relazione al trimestre ottobre-dicembre 2022, può esprimere un giudizio di soddisfazione in una scala da 1 a 10?

👎 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 👍

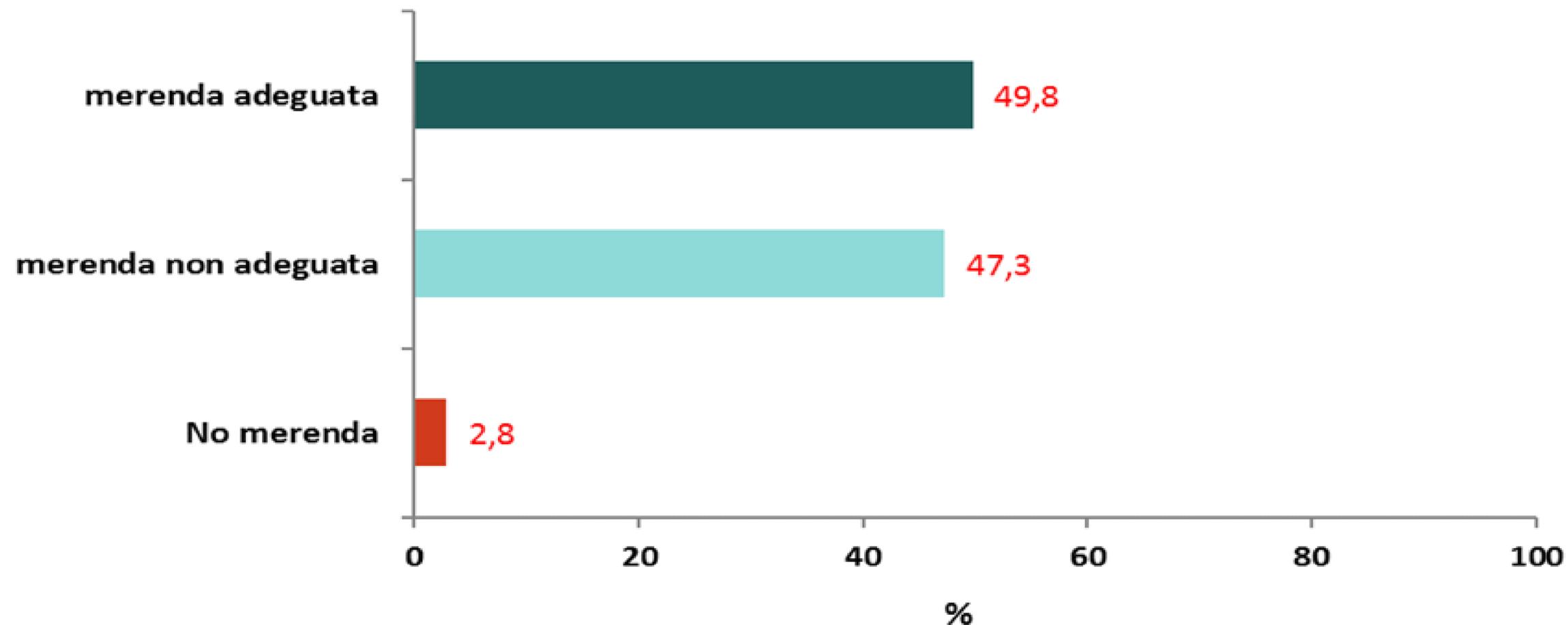
In relazione al trimestre ottobre-dicembre 2022, può indicarci eventuali criticità riscontrate nell'implementazione delle pause attive ed eventuali soluzioni attivate o suggerite:

Uno stile di vita sano non si basa solo sul movimento ma anche sulla giusta alimentazione



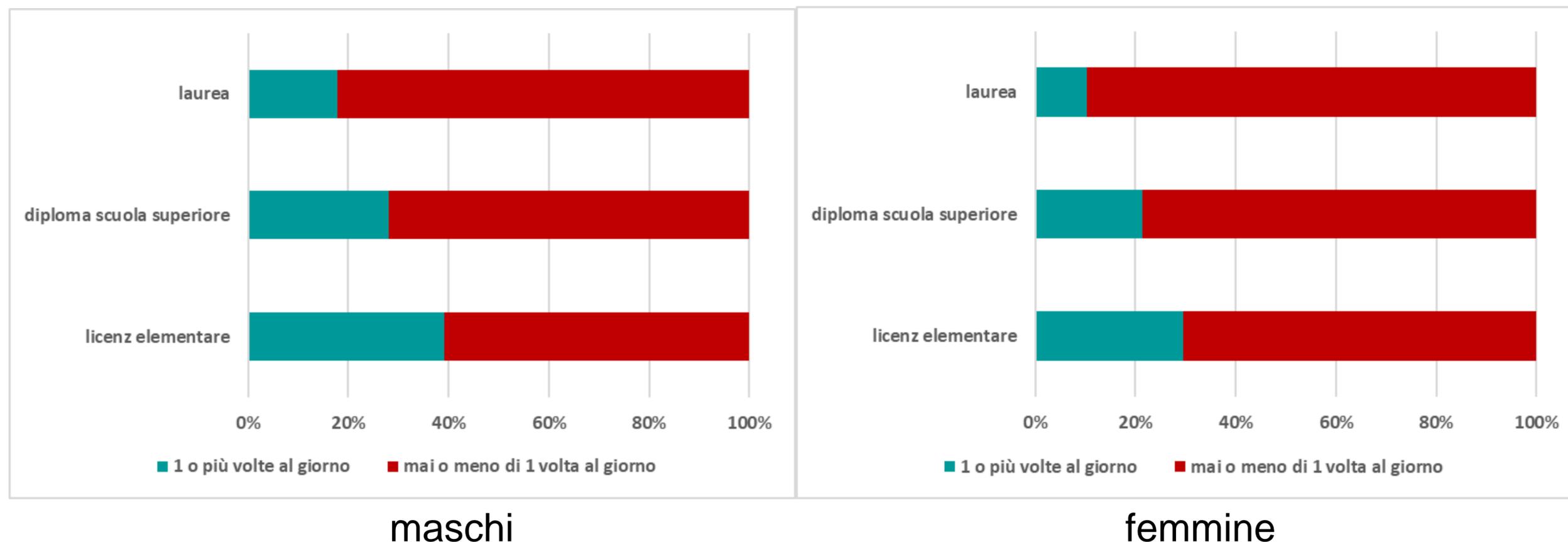


Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)



- **Solo la metà dei bambini fa una merenda adeguata (49,8%)** mentre la restante metà la fa inadeguata (47,3%) o non la fa per niente (2,8%).
- il consumo di una merenda adeguata a metà mattina è **a favore delle femmine (50,6%)** rispetto ai maschi (48,9 %).
- **I bambini con madri in possesso di laurea consumano maggiormente una merenda adeguata (52,3%)** rispetto a quelli con madri aventi diploma superiore (49,2%) o elementare /media (49,5%).

Consumo giornaliero di bibite confezionate zuccherate, succhi di frutta e/o senza zucchero (diverse dall'acqua) rispetto al titolo di studio materno



- 1 bambino su 10 assume **bevande zuccherate** confezionate contenenti zucchero quasi tutti i giorni.
- il consumo prevalente di bevande zuccherate quasi tutti i giorni è a favore dei **maschi** (7,1%) rispetto alle femmine (6,5%)*.
- Le differenze per titolo di studio della madre indicano in particolare che consumano tante bevande zuccherate, quasi tutti i giorni, **più frequentemente quelli con madre aventi titolo di studio più basso**, elementare/media (11%) rispetto a madri con diploma superiore (8,2%) e laurea (3,4%) *.

Cosa è la merenda

- Breve e leggero pasto che si fa tra il pranzo e la cena, generalmente con cibi non cucinati, soprattutto da parte di ragazzi
- Anche, spuntino che si fa a metà mattina, spec. da parte di scolari

- Fornisce il 5/7/10% del fabbisogno energetico giornaliero rispetto ai LARN
- Apporta 100 – 200 kcal in funzione del livello di attività fisica e degli apporti a colazione

Cosa è la merenda

- **Si** ad alimenti freschi e semplici come pane, marmellata o un pezzetto di formaggio, frutta fresca, frutta secca a guscio, yogurt, latte

- Quando la scelta ricade invece su prodotti confezionati, **attenzione** agli ingredienti contenuti: zuccheri, grassi saturi e sale.

e la regola è variare

Dalle linee guida italiane



Esempi di Merenda per bambini

- 1 frutto medio (100g)
- 1 yogurt intero (125g)
- 1 frullato di frutta (latte intero)
- Pane e marmellata (50g di pane e 20g di marmellata)
- Pane e cioccolato (50g di pane e 15g di cioccolato)
- Pane e pomodoro (50g di pane, pomodoro, olio 5g)
- Pane e formaggio (50g di pane, 20g di formaggio semi-stagionato tipo caciottina)
- 1 fettina di ciambellone o una merendina tipo pan di spagna non farcita (50g)
- Frutta secca a guscio non salata e non zuccherata (30g)
- Pizza bianca o al pomodoro (50g)
- Gelato (60g)

MACEDONIA DI FRUTTA

- Semplice
- accompagnata da yogurt
- arricchita con frutta secca



FRULLATO di frutta

Frutta e latte intero

CHIPS DI VERDURE / CHIPS DI FRUTTA

Chips di verdure:

Tagliare le verdure (zucchine, carote, barbabietola rossa, patate) con una mandolina, tamponare per eliminare l'umidità e poi cuocere in forno a 200° per 10-15 minuti.



Chips di mela:

Tagliare delle fette sottilissime di mela non sbucciata e adagiare le fette su una teglia dopo averle passate in uno sciroppo caldo di succo di limone con poco zucchero. Mettere in forno a 70° per circa un paio di ore.

**PANE (meglio se integrale e poco salato)
con**

MARMELLATA

50g di pane e 20g di
marmellata

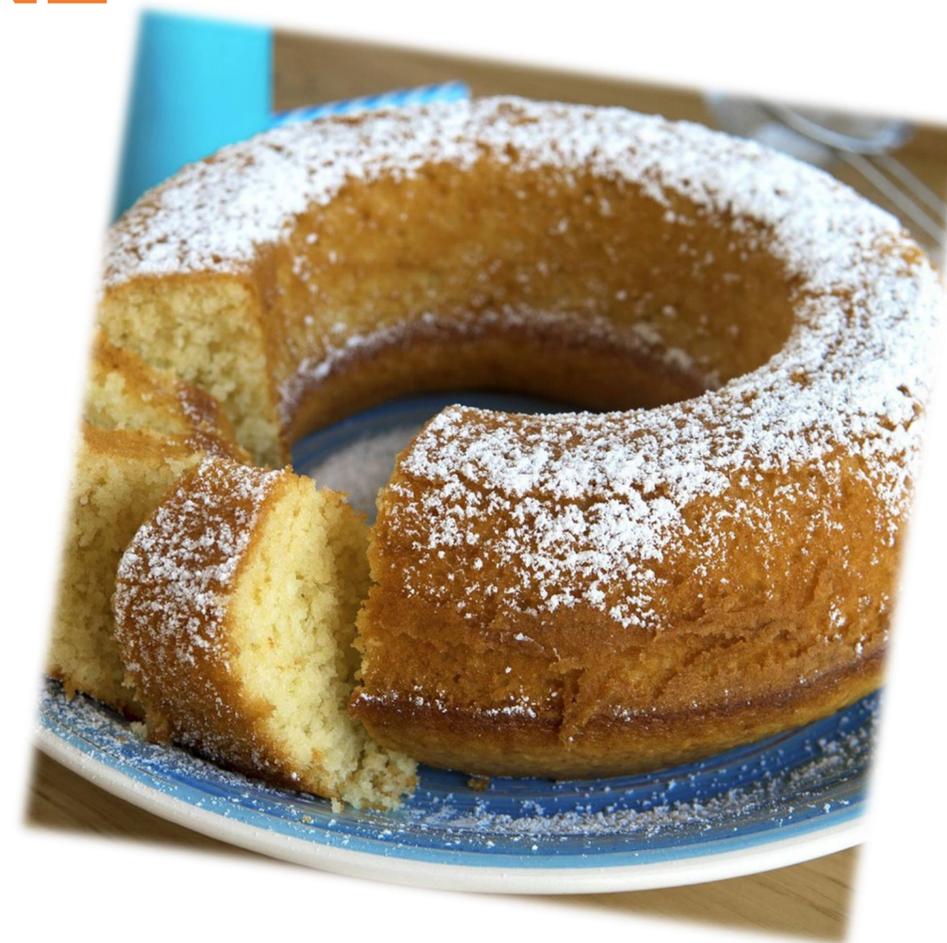


CIOCCOLATO

50g di pane e 15g di cioccolato

CIAMBELLONE

1 fettina di ciambellone o una merendina
tipo pan di spagna non farcita (50g)



GELATO

60g

FRUTTA SECCA A GUSCIO

non salata e non zuccherata (30g)



YOGURT E FRUTTA SECCA

FARINATA DI CECI

Torta salata molto sottile
fatta con pochi semplici
ingredienti: farina di ceci,
acqua e olio extravergine di
oliva



BRUSCHETTA AL POMODORO

50g di pane, pomodoro, basilico,
olio 5g



TOAST AL FORMAGGIO

50g di pane, 20g di formaggio semi-
stagionato tipo caciottina



E cosa bevo con la merenda ?



La rete delle scuole «Muovinsieme»



Vi invitiamo a segnalare esperienze, materiale video e fotografico realizzato nel rispetto delle regole e altri materiali all'indirizzo: giannaspaziani@aslfrosinone.it

Per informazioni contattare Gianna Spaziani / D'Onofri Lucia 0775/8822134

07756262838 Panella Barbara

Sono previsti incontri trimestrali per valutare l'andamento del progetto, criticità ed esigenze

Grazie
per l'attenzione